GZ02Z033129M, P.b.b., Verlagspostamt 4020 Linz/Donau

1 | 2009
März/April

pro mente austria

ZEITSCHRIFT des österreichischen Dachverbands der Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit

Auftrieb für psychische Gesundheit

www.promenteaustria.at

AUS DEM INHALT . . .

AUFTRIEB FÜR PSYCH. GESUNDHEIT 3–8

DER LEITARTIKEL VON DOZ. PRIM. SCHÖNY 8

ZEHN SCHRITTE ZUM WOHLBEFINDEN 9–12

NEUN TIPPS ZUM WOHLFÜHLEN 11

KOMMENTAR VON MAG. W. RUF 12

PARALYMPICSSIEGER THOMAS GEIERSPICHLER 13

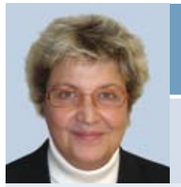
EINE ANALYSE ZUR PSYCHOTHERAPIE 14–15

ERSTE HILFE IN SEELISCHEN KRISEN 16–17

HILFS- UND PRÄVENTIONS-ANGEBOTE 18–20

BUCH UND WEBTIPPS ZUM THEMA 22

NEUES AUS DEN BUNDESLÄNDERN 22–23



EDITORIAL

VON DSA ANDREA ZEITLINGER
STV. OBFRAU PRO MENTE AUSTRIA

BALLONFAHRT ZU SICH SELBST

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser!

Ein Freiluftballon ziert diesmal unsere Seite 1. Es ist dies Synonym für Freiheit, für Aufwind, fürs Schweben, für Wohlbefinden, mit sich selbst im Reinen sein. Das Rundum-zufrieden-sein-Können beinhaltet auch die psychische Gesundheit. Diese ist das Schwerpunktthema dieser „pro mente austria"-Ausgabe. Zehn Punkte auf dem Weg zur psychischen Gesundheit sind: Sich selbst annehmen, also sich akzeptieren wie man ist. Nicht Sorgen in sich die hineinfressen. Aktiv bleiben, körperlich etwas tun. Neues lernen. Denn wer wissbegierig ist, erfreut sich des Lebens. Dazu gehört auch mit Freunden in Kontakt bleiben, sich also beteiligen, auch am kulturellen Leben. Selbst etwas Kreatives tun. Sich die Zeit nehmen um sich zu entspannen und um sich wohl zu fühlen. Sich nicht abkapseln, wenn man Hilfe braucht: ruhig danach fragen. Und wichtig auch: kämpferisch bleiben, sich nicht selbst aufgeben. Diese zehn Schritte sind auch grafisch im Blattinneren und auf der letzten Seite dargestellt. Versuchen Sie danach zu leben. – Das Leben ist zwar bekanntlich aufregend, kann aber trotzdem auch schön wie eine sanfte Ballonfahrt sein.

Mit freundlichen Grüßen
DSA Andrea Zeitlinger

PS: Sie haben es schon gemerkt: pro mente austria hat ein neues Logo, es ist dies auch unser neuer Zeitungskopf auf Seite 1. – Eine gemeinsame Identität für alle Mitgliedervereine und Organisationen ist das Ziel dieses Logos.
PPS: Diese Ausgabe der pro mente austria liegt auch in Zügen der ÖBB auf. Wir begrüßen also herzlich neue Leserinnen und Leser.

PRO MENTE AUSTRIA ZEITSCHRIFT. Eigentümer, Herausgeber und Verleger: pro mente austria, Dachverband österreichischer Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit. Bundessekretariat, 4020 Linz, Johann-Konrad-Vogel-Straße 13, Telefon 0732/785397. Obmann: Univ.-Doz. Dr. Werner Schöny. **Redaktionsteam:** Ernst Hatheyer (Chefredakteur, Agentur ComMed), Fritz Schleicher (Koordinator), Michael Felten, Sina Bründler, Liane Halper, Angela Ibelshäuser, Margret Korn, Peter Wildbacher, Thomas Hatheyer. **Redaktionsadresse:** pro mente Oberösterreich – Kommunikation & Marketing, Fritz Schleicher, 4020 Linz, Lonstorferplatz 1, Telefon 0732/6996-343, E-Mail: schleicherf@promenteooe.at. **Fotos:** Agentur ComMed, **Gesamtproduktion und Grafik:** Kommunikations- & Medienagentur ComMed GmbH, Klagenfurt. **Druck:** in-Takt, Linz. **Erscheinungsweise:** vierteljährlich. **Preis:** 1,81 Euro.

ES GIBT KEINE GESUNDHEIT OHNE DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Unter diesem Motto stellte sich die Weltgesundheitsorganisation WHO im Jahr 2001 die Aufgabe „Psychische Gesundheit zu erhalten und/oder wieder herzustellen" sowie „Psychische Gesundheit als das Kernstück der Gesundheit" zu erkennen. Eine Einführung von Univ.-Prof.- Dr. Christoph Stuppäck und PD Dr. Alexandra Whitworth.

Derart große Pläne sind natürlich in ständiger Gefahr zu scheitern, weil sie vielleicht zu umfassend, ja ausufernd sind. Es gilt daher, Rahmen zu schaffen, Definitionen zu finden. Die Frage, was denn Gesundheit eigentlich sei, ist sicherlich nicht mit einem schlichten: „die Abwesenheit von Erkrankung" zu beantworten sondern ist komplexer zu sehen: 1986 schreibt die WHO: „Gesundheit ist die Fähigkeit und Motivation ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen". Hier klingt bereits ganz klar an, dass psychosoziale Aspekte wesentlich sind.

DEFINITION

Einige Jahre später trifft die WHO dann die Aussage, dass Psychische Gesundheit „ein Zustand des Wohlbefindens ist, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen". Es ist wohl nicht einseitig psychiatrisch, ideologisch gesehen, wenn man sagt, dass die psychische Gesundheit der zentrale Punkt der Gesundheit ist. Körperliche Erkrankungen werden durch psychische Faktoren mit ausgelöst, ihre Heilungsaussichten sind ganz wesentlich durch psychische Faktoren beeinflusst. Auch das Wahrnehmen von Erkrankung und Schmerz hängt stark von psychischen Begleitumständen ab: Gallenkoliken sowie Geburten verursachen – bei aller Problematik einer Messung der Schmerzintensität – vermutlich recht ähnliche Schmerzen, Frauen, die beides erlebt haben, werden jedoch bestätigen, dass wegen der negativen Besetzung die Gallenkolik wesentlich schwerer zu ertragen ist. Über längere Zeit bestehende Schmerzen führen nachvollziehbar zu Stimmungsproblemen und verminderter Lebensfreude.

ENGE VERBINDUNG

Die enge Verbindung zwischen körperlichen und seelischen Erkrankungen ist etwa auch bei Herzinfarkt und Depression zu sehen.

Einerseits haben Menschen mit schweren Depressionen ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, andererseits verschlechtert eine bestehende (leider Gottes zu oft unbehandelte) Depression nach einem erlittenen Herzinfarkt die Prognose ganz beträchtlich. Und diese negative Beeinträchtigung von Krankheitsverläufen durch psy- ▶

10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

SICH SELBST ANNEHMEN

Auftrieb für psychische Gesundheit

chische Begleitsymptome erstreckt sich auch auf die Zuckerkrankheit, den Schlaganfall, Nierenerkrankungen und viele mehr.

KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Jeder Mensch, der gerade eine depressive Episode durchläuft, wird körperliche Beschwerden um vieles unangenehmer erleben, als er es in einer vergangenen oder zukünftigen Phase psychischer Ausgeglichenheit getan hat oder tun wird. Gerade in der westlichen, so genannten Ersten Welt, besteht hier ein enormer Bedarf, den „Leib-Seele-Dualismus“ also dieses Nebeneinander von Körperlichem und Seelischem aufzulösen, viel einheitlicher zu sehen. Diese einheitliche Sicht kann im Übrigen natürlich nicht durch die Spezialisierung einiger Weniger erfolgen, vielmehr muss sich die Ausbildung aller, die in medizinischen Feldern tätig sind, dahingehend erweitern. Warum kommt es dazu, dass das Psychische so vernachlässigt ist? Warum wird im Verhältnis zu den durch psychische Erkrankungen bedingten Kosten so wenig in ihre Behandlung investiert? Die Frage stellt sich um so drängender, da die Behandlung selbst nicht die wesentliche Hürde darstellt, es sind viel mehr die Folgekosten durch Krankenstände, Frühpensionen und Todesfälle. Nicht einmal 6 % der für die Gesundheit aufgewendeten Mittel gehen im EU-Durchschnitt in den Bereich der psychischen Erkrankungen – wobei Österreich etwas über diesem Durchschnitt aber doch weiter hinter den Spitzenwerten/-ländern liegen dürfte („dürfte“, weil es dazu keine verlässlichen Zahlen gibt).

HOHE ERKRANKUNGSRATE

Bleiben wir weiter bei beeindruckenden aber eher beunruhigenden Zahlen: 25 % der Bevölkerung werden in ihrem Leben an einer schwereren, behandelbaren psychischen Erkrankung leiden, wobei diese Zahlen im Steigen begriffen sind. Bei weiter gefasster Definition

Univ.-Prof. Dr. Christoph Stuppäck Univ-Klinik f. Psychiatrie u. Psychotherapie I, PMU Präs. pms

von psychischer Krankheit kommt man auf noch wesentlich höhere Zahlen. So wie unter Hinzuzählen des Schnupfens alle im Leben einmal körperlich erkranken, leiden wir wohl alle auch zumindest einmal im Leben an einer seelischen Erkrankung oder Krise, die wir nicht mehr aus eigener Kraft gleich beheben können.

Psychische Erkrankung ist also allgegenwärtig und nicht das Problem einer Minderheit. Diesen Eindruck könnte man aber gewinnen, wenn man beobachtet, wie stark nach wie vor die Stigmatisierung, also die Ausgrenzung, psychisch Kranker ist. Alte Vorurteile und Nicht-Wissen über Psychische Erkrankungen sind dafür als Hauptursachen zu sehen. Diese Vorurteile und das Nicht-Wissen durchdringen alle Bevölkerungs- und Berufsschichten, Ärzte nicht ausgenommen. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen dies.

AUSBILDUNGSDEFIZIT

Nachgewiesenermaßen ist einer der Faktoren, warum Menschen mit psychischen Erkrankungen spät, oft zu spät Hilfe erhalten, in einem Ausbildungsdefizit der potenziellen Behandler zu orten. Unser Vorwurf richtet sich nicht an die Ärzte sondern an das Ausbildungssystem. Gerade Allgemeinmediziner haben sich mit großem persönlichen Aufwand oft ein beträchtliches Wissen über psychische Erkrankungen angeeignet, da in der allgemeinärztlichen Praxis zwischen 30 und 60 % der Patienten auch an Psychischen Erkrankungen

PD Dr. Alexandra Whitworth, FÄ für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

leiden und dieser Bedarf irgendwie gedeckt werden muss. Die Psychiatrie spielt jedoch in der Ausbildung zum Allgemeinmediziner eine ganz untergeordnete Rolle.

Dies sollte zu beheben sein, möchte man meinen: Aber auch in den neuen Ausbildungsstrukturen Richtung Facharzt für Allgemeinmedizin wird der angehende Facharzt für Allgemeinmedizin eine breite chirurgische und gynäkologische Ausbildung haben (er wird selten in seiner Praxis operieren oder Kinder zur Welt bringen), die Psychiatrie wird er sich wieder aus Eigeninitiative beibringen müssen, will er seinen PatientInnen adäquat helfen.

WELTWEITES PROBLEM

Wir sprechen hier keineswegs ein Österreich-Spezifikum an, denn die Bemühungen, die angesprochenen Defizite zu verkleinern und irgendwann vielleicht einmal zu beiseitigen, bestehen ja weltweit

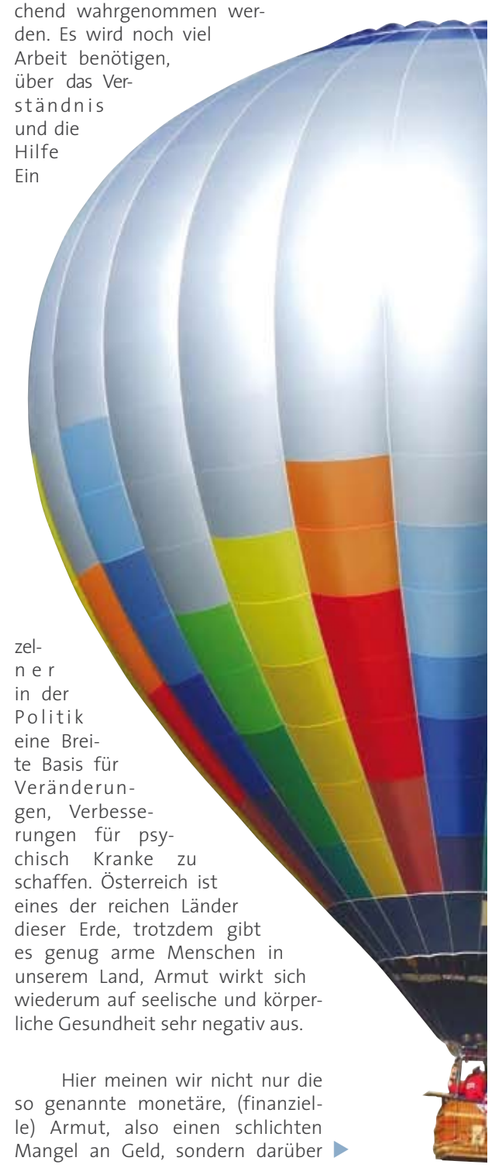
Der eingangs erwähnten WHO-Kampagne folgte im Jänner 2005 in Helsinki ein Treffen von 52 Ministern sowie hochrangigen Beamten, Vertretern von NGOs (non-governmental organizations) wie Selbsthilfe- und Angehörigengruppen sowie auch einigen wenigen Psychiatern. In dieser europäisch-ministeriellen WHO-Konferenz für psychische Gesundheit wurde ein so genanntes Grünbuch entwickelt, alle 52 anwesenden Minister, auch Maria Rauch-Kallat aus Österreich, bekannten sich zu den Zielen, die hier sehr allgemein in einer klaren Verbesserung der Versorgung psychisch Kranker bestehen.

PSYCHIATRIE-ENQUETE

Im Herbst 2005 fand in Linz eine gemeinsam von pro mente austria und der Österreichischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (ÖGPP) veranstaltete Psychiatrie-Enquete statt. Bereits ohne Ministerin Rauch-Kallat. Und auch ihre Nachfolgerin Ministerin Andrea Kdolsky setzte keinerlei bemerkbare Akzente.

Im Jahr 2007 fand in Wien ein weiteres Treffen vieler Vertreter aus ganz Europa, die Europäische Konferenz zur Psychischen Gesundheit 2007, statt. Immer noch stand die Präsentation des Grünbuchs von 2005 im Mittelpunkt, der Austausch zwischen allen Teilnehmern war interessant, wesentliche Fortschritte hatten sich jedoch noch nicht ergeben. Daran hat sich unseres Erachtens im Großen und Ganzen bis heute nicht sehr viel geändert.

Wie kommt es nun, dass die psychische Gesundheit dann, wenn es konkret um die Verteilung finanzieller Mittel geht, so schlecht abschneidet? Vielleicht ist es zu einfach gesehen, wenn man meint, dass Entscheidungen eines Volkes ganz stark von persönlichen Prioritäten und Ängsten von Politikern mit abhängen. Diese haben nun üblicherweise gewiss nicht Angst, einmal an einer psychischen Störung zu erkranken, ihre Ängste beziehen sich vermutlich wie die aller anderen auch eher darauf, an Krebs zu erkranken, einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall zu erleiden, eventuell dement zu werden. Das bedeutet, dass die Stigmatisierung sich von den psychisch Kranken auch auf ihre Krankheiten ausgebreitet hat – das heißt diese Krankheiten auch ausgegrenzt, nicht ausreichend wahrgenommen werden. Es wird noch viel Arbeit benötigen, über das Verständnis und die Hilfe Einzelner in der Politik eine Breite Basis für Veränderungen, Verbesserungen für psychisch Kranke zu schaffen. Österreich ist eines der reichen Länder dieser Erde, trotzdem gibt es genug arme Menschen in unserem Land, Armut wirkt sich wiederum auf seelische und körperliche Gesundheit sehr negativ aus.

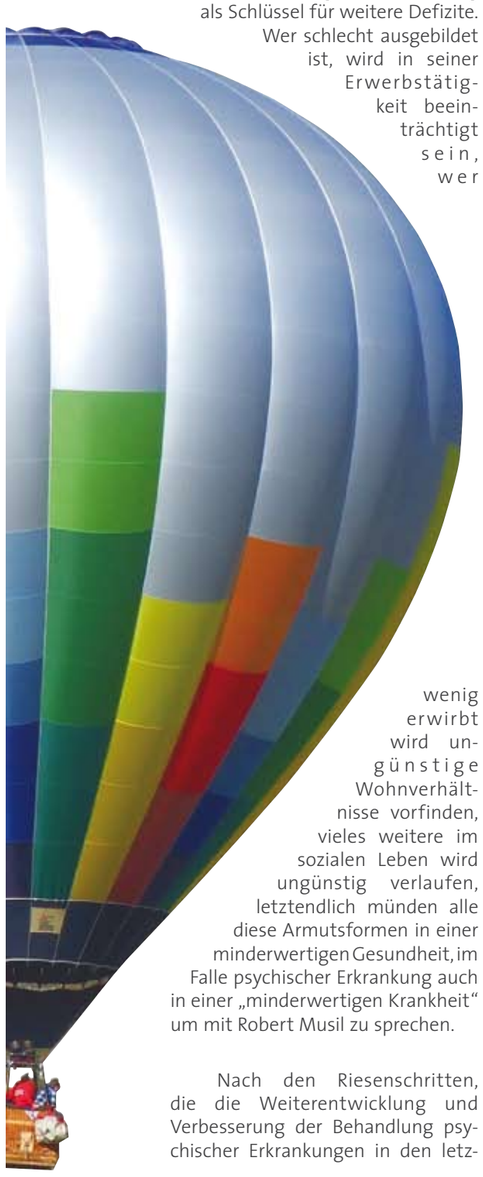


Hier meinen wir nicht nur die so genannte monetäre, (finanzielle) Armut, also einen schlichten Mangel an Geld, sondern darüber

pro mente austria

Auftrieb für psychische Gesundheit

EINFÜHRUNG



hinausreichend auch eine andere Art von Armut. Diese bezieht sich auf Defizite in Bildung und Ausbildung als Schlüssel für weitere Defizite. Wer schlecht ausgebildet ist, wird in seiner Erwerbstätigkeit beeinträchtigt sein, wer wenig erwirbt wird ungünstige Wohnverhältnisse vorfinden, vieles weitere im sozialen Leben wird ungünstig verlaufen, letztendlich münden alle diese Armutsformen in einer minderwertigen Gesundheit, im Falle psychischer Erkrankung auch in einer „minderwertigen Krankheit" um mit Robert Musil zu sprechen.

Nach den Riesenschritten, die die Weiterentwicklung und Verbesserung der Behandlung psychischer Erkrankungen in den letzten Jahrzehnten gemacht hat, ist auch erklärbar, das sich die Funktion der psychiatrischen Krankenhäuser wesentlich gewandelt hat – sie wurden von Langzeitaufbewahrungsstätten zu Akutbehandlungseinrichtungen mit stark verkürzten Aufenthaltsdauern zwischen im Mittel zwei bis drei Wochen.

AKUTBEHANDLUNG

Was wir daher jetzt verstärkt brauchen, sind Einrichtungen, Strukturen und Organisationen, die psychisch Erkrankte nach der Entlassung aus dem Krankenhaus betreuen, bzw. durch die außerstationäre Behandlung eine Aufnahme überhaupt oft unnotwendig machen. Der Großteil der Behandlung findet also in anderen Strukturen statt – seien es Arztpraxen, Psychotherapeutenpraxen, Rehabilitationseinrichtungen (die die Wiedereingliederung der PatientInnen in den Arbeitsprozess, in die Gesellschaft zum Ziel haben) und viele andere.

QUALITÄTSKRITERIEN

Die Erreichbarkeit und Verfügbarkeit dieser Strukturen sind wesentliche Qualitätskriterien einer staatlichen Organisation des Gesundheitswesens. Kann diese Qualität gegeben sein, kann man sich zufrieden zurücklehnen, wenn man als schwer depressiver Mensch, der im Weiterleben keinen Sinn mehr sieht, vier Monate auf einen Termin beim Kassenpsychiater warten muss?

Wenn man als junger Mensch mit einer psychotischen Störung drei Jahre auf einen Platz in einer Rehabilitationseinrichtung wartet und in der Zeit endgültig den Sinn des Lebens aus den Augen, den Anschluss an Mitmenschen verliert und in die völlige Isolation abgleitet? Darf es sein, dass die ärztliche Behandlung in zehn Minuten abgehandelt werden müsste, weil der Versorgungbedarf zu knapp geplant wurde – muss es nicht selbstverständlich sein, dass eine Stunde zur Verfügung steht um das Krankheitsbild in allen Facetten auszuloten, den Verlauf und die Behandlungsplanung im Detail zu erklären und eine vertrauensvolle Beziehung herzustellen?

Ist nicht auch der Zeitfaktor eine präventive Maßnahme, die zu mehr Erkenntnis über die eigene Erkrankung, zu richtigerem Reagieren im Falle eines Wiederauftretens, zu den passenden, gesünderen Verhaltensweisen im Umgang mit der Krankheit führt?

Gilt es nicht, alle Menschen mit diesbezüglichem Bedarf bestmöglich und raschest zu versorgen um ihre Arbeitsfähigkeit, aber auch ihre Lebensqualität und -freude wiederherzustellen? Nicht alles ist natürlich vom Staat, von der öffentlichen Hand einzufordern, eine Verantwortung für seine Gesundheit in jeder Hinsicht trägt natürlich auch der Einzelne.

Vererbtes und die Lebensgeschichte tragen im wesentlichen Ausmaß dazu bei, wie man mit Belastungssituationen umgeht. Nicht alle Menschen besitzen gleiche gesundheitsfördernde Anlagen und Fähigkeiten – worauf in der jetzigen Ausgabe der pro mente austria Zeitschrift weiter hinten ausführlich eingegangen werden wird.

STRATEGIEN-ENTWICKLUNG

Dieser Punkt verdient auf jeden Fall im Sinne einer Psychohygiene, also für die Seele günstige Maßnahmen, hohe Beachtung. Strategien zu finden und zu lehren, wie wir das Ausbrechen einer psychischen Erkrankung verhindern können, wird eine vordringliche Aufgabe der nächsten Jahre und Jahrzehnte werden. Unsere Zeit bietet uns viele Möglichkeiten, psychisch beeinträchtigt zu werden: Zunehmende Anforderungen im Berufsleben führen zu höheren Stressbelastungen, Überforderungen, Burn-Out und Mobbing können die Folge sein.

Aber auch das Bore-Out, eine Unterforderung oder gar Arbeitslosigkeit können psychisch massiv beeinträchtigen und destabilisieren. Sehr zu beachten sind auch die individuellen Grenzen, welche Belastungen wem noch zumutbar sind, ein absolutes Maß lässt sich hier nicht finden.

WELLNESSBEREICH

In diesem Feld ist derzeit der Wellnessbereich stark vertreten, inwieweit Angebote dieser Art jedoch einen wirklichen Beitrag zur Psychischen Gesundheit eines Volkes leisten können, bleibt dahingestellt. Es ist zu befürchten – siehe finanzielle Armut, dass gerade die, die von solchen Einrichtungen profitieren könnten, sie sich nicht leisten können und daher, wie nicht ganz selten in der Medizin – diejenigen die besten Behandlungen oder in diesem Falle Vorsorgen bekommen, die sie am wenigsten brauchen. Es ist aber auch vermessen zu glauben, dass ein Wochenende in einem Wellness-Hotel einen jahrelang missachteten Erschöpfungszustand heilen kann!

Entspannung muss im Alltag, im täglichen Ablauf stattfinden um Wirkung zu zeigen und kann auch nicht wettmachen, wenn man ständig über seine Belastungsgrenzen gegangen ist, sich keine Freiräume schaffen konnte, von Vorgesetzten und Kollegen nicht respektvoll und menschlich behandelt, sondern manipuliert und in seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen missachtet wurde.

Dieser Artikel ist nicht in düsterer Stimmung geschrieben, aber er schildert ein düsteres Szenario, das durch wenige Zahlen plakativ beschrieben sei: Weltweit etwa eine Million, EU-weit etwa 70.000 und in Österreich etwa 1200 Menschen sterben jährlich durch Suizid.

Das besonders Tragische an diesem Umstand besteht wohl darin, dass heutzutage einem Großteil aller Menschen mit psychischen Erkrankungen und Beschwerden sehr gut zu helfen wäre. In vielen Ländern der Welt liegt das Problem daran, dass Therapien nicht leistbar sind oder gar nicht zur Verfügung stehen. Dies trifft für Österreich und vergleichbare Länder nicht zu.

Vielleicht wurden in den vergangenen Jahrzehnten zu viele psychiatrische Betten geschlossen ohne adäquate außerstationäre Strukturen aufzubauen, vielleicht kommen nach wie vor viele Betroffene nicht in Behandlung, weil sie entweder nicht wissen, an einer psychischen Erkrankung zu leiden oder nicht glauben, dass ihnen geholfen werden kann.

WIRKSAME THERAPIEFORMEN

Faktum ist jedoch, dass für alle Erkrankungen aus dem Bereich der Psychiatrie wirksame Therapieformen beginnend von Psychotherapie über medikamentöse Behandlungen hin zu sozialpsychiatrischen Interventionen zur Verfügung stehen, deren Kosten beträchtlich geringer als die Folgekosten für Nichtbehandlung ausfielen.

Ein großes Problem stellt nach wie vor auch die „Selbststigmatisierung" psychisch Kranker dar, die natürlich in ihrer Sozialisierung den gleichen Vorurteilen wie alle anderen ausgesetzt sind und daher ebenfalls glauben, eine minderwertige,

DER LEITARTIKEL

VON W. HOFR. UNIV.-DOZ. DR.
WERNER SCHÖNY, OBMANN VON PRO MENTE AUSTRIA

ZEHN SCHRITTE ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Etwa ein Drittel aller Personen, die aus Krankheitsgründen in Frühpension gehen, sind psychisch krank und ein Viertel aller befragten Schüler in den deutschsprachigen Ländern gibt an, mit ihren seelischen Problemen nicht alleine fertig zu werden. Diese beunruhigenden Zahlen drängen uns zu Maßnahmen im präventiven Bereich.

SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Es gibt keine Gesundheit ohne seelische Gesundheit“ sagt aus, dass für ein gesundes Leben das seelische Wohlbefinden unumgänglich ist. Es ist wichtig, dass wir uns aktiv darum bemühen nicht nur unseren Körper sondern auch unsere Seele zu pflegen, um für unser seelisches Wohlbefinden zu sorgen. Die dafür notwendigen Maßnahmen scheinen oft sehr einfach zu sein und doch schaffen es viele Menschen nicht sie zu erfüllen. Lassen Sie mich dies an einem einfachen Beispiel des Nein-sagen-Könnens im richtigen Augenblick veranschaulichen.

„NEIN“ SAGEN KÖNNEN

Das Wort Nein hat vier Buchstaben und ist in der Regel negativ besetzt. Wir lernen frühzeitig Autoritätspersonen gegenüber dieses Wort tunlichst nicht in den Mund zu nehmen, es allerdings zu verwenden, wenn es um Verführungen der niederen Art geht. Das führt dazu, dass viele Menschen in unserer Gesellschaft es nicht schaffen, ihren Bedürfnissen gemäß, manchmal das Wort Nein zu verwenden, wenn es darum geht dafür Überlastung im Arbeitsbereich entgegenzutreten, wenn es darum geht dem Partner, der Partnerin, zu signalisieren, es gibt Grenzen für mich, die sind einzuhalten, wenn es darum geht Kindern anzuzeigen, dass sie in einem gewissen Rahmen Freiheiten haben, dieser Rahmen aber auch eben nicht ohne Grenzen ist.

SEELISCHES GLEICHGEWICHT

Im richtigen Moment Nein zu sagen, um sein seelisches Gleichgewicht zu erhalten, um die Achtung vor sich selbst nicht zu verlieren und ganz einfach, um sich nicht grenzenlos zu überlasten, ist eine der Maßnahmen, die wichtig ist für seelisches Wohlbefinden. Damit sei nicht gemeint Tachinierertum oder Ähnliches, welches viel weniger vorhanden ist als uns von manchen Weltanschauungen und Gazetten vorgegaukelt wird. Wenn wir Kritikmaßnahmen, die zur Zufriedenheit und zum Glück führen können, beherzigen, tun wir einen wesentlichen Schritt in Richtung Prävention von psychischen Leidenszuständen und damit einen wichtigen Schritt in Richtung einer gelungenen Lebensbewältigung.

ja vielleicht gar keine Erkrankung zu haben, nur faul zu sein etc. Österreich hat – gelegentlichen Unkenrufen zum Trotz – ein sehr gutes Gesundheitssystem, vorzügliche psychiatrische Krankenhäuser, viele, aber viel zu wenige Fachärzte für Psychiatrie in Kassenpraxen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, MitarbeiterInnen der Hauskrankenpflege, SozialarbeiterInnen, ErgotherapeutInnen, KunsttherapeutInnen und viele mehr.

VERBESSERUNGEN

Eine Ballung dieser Kompetenz besteht jedoch ganz eindeutig in städtischen Gegenden, mit der Entfernung von diesen sinkt die Dichte und damit Qualität der Versorgung oft dramatisch.

Der Slogan „There is no real health without mental health”, der WHO, Anfang dieses Jahrtausends ausgegeben, hat noch nicht zu den bahnbrechenden Veränderungen geführt, die der Forderung der WHO nach Erhaltung und Wiederherstellung psychischer Gesundheit, sowie die psychische Gesundheit als das Kernstück der Gesundheit zu erkennen, gerecht werden könnte.

Alle Beteiligten aber auch Betroffenen, und das sind viele, müssen wohl noch jahrelang, vermutlich ein bis zwei Generationen lang kämpfen, um die notwendigen Verbesserungen zu erreichen. Der Kampf um eine bessere psychische Gesundheit wird nicht für eine Minderheit geführt, er wird für mehr als die Hälfte aller Menschen geführt.

GROSSES ZIEL

Niemand ist davor gefeit psychisch krank zu werden. Auch dieses Wissen sollte helfen können, die allgemeinen Bemühungen zu einer Verbesserung der Situation voranzutreiben. Es ist ein großes Ziel, die gewaltigen Fortschritte im Bereich der Behandlungen psychischer Erkrankungen für alle Betroffenen selbstverständlich einsetzen zu können – so selbstverständlich, wie bereits heute kein gebrochenes Bein mehr unbehandelt bleibt!

IMMUNSCHUTZ PSYCHE: SCHRITTE ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

In zehn Schritten zu mehr seelischem Wohlbefinden. Dr. Robert Fiedler, Leiter von start-sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol, gibt Einblick in Wege zu psychischer Gesundheit.

Was verbindet Aktivitäten wie Joggen gehen, einen gemütlichen Spaziergang unternehmen, oder Yoga betreiben? Diese Aktivitäten haben gemeinsam, dass sie uns körperlich gut tun, uns stärken und gleichermaßen auch unser seelisches Gleichgewicht fördern und unterstützen.

FÖRDERUNG KÖRPERLICHER GESUNDHEIT

Allerdings ist dieses Wissen, was zur Förderung und Erhaltung der körperlichen Gesundheit zu tun ist, bereits im Bewusstsein vieler Menschen vorhanden und hat bei nicht wenigen Zeitgenossen eine nachhaltige Veränderung hin zu einem gesünderen Lebensstil bewirkt: eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, regelmäßige sportliche Aktivitäten und bewusste Ruhephasen sind schon Allgemeingut geworden.

Das Verständnis für die notwendige Stärkung unseres seelischen Immunsystems ist weniger vorhanden, aber aktueller denn je, denn unser seelisches Gleichgewicht wird tagtäglich auf die Probe gestellt.

Ängste, überhöhte Ansprüche, einengende Denkgewohnheiten, unerwartete Schicksalsschläge können in Beziehungen, Familien, am Arbeitsplatz oder im Wohnumfeld zu belastenden Konflikten führen.

Und zumeist sind es nicht die großen seelischen Katastrophen, die seelisch schwächen, sondern die vielen kleinen über längere Zeit

THERAPIE

„Musiktherapie ist ein Verfahren, das Menschen mehr Balance von Freiheit und Verantwortung gegenüber sich und seiner Umwelt ermöglicht“, sagt Tajana Novosel, die ein Angebot von pro mente OÖ. bei Kunst & Kultur in Linz leitet. Dabei werden leicht spielbare Instrumente, Bewegung und Tanz oder das Hören von Musik eingesetzt, um emotionale Fähigkeiten zu aktivieren, die Entwicklung von Identität zu fördern sowie die verbale und nonverbale Ausdrucksfähigkeit zu verändern.

10 Schritte für psychische Gesundheit

VERTIEFUNG

andauernden Stressbelastungen, die auch scheinbar ‚gut funktionierende' Menschen oft schon bei nichtigen Anlässen zusammenbrechen lassen.

FÄHIGKEIT ZUR KONFLIKTLÖSUNG

Seelisch gesund zu sein heißt nicht ständig zufrieden zu sein, oder sich ständig wohl zu fühlen. Belastungen, auch psychische, sind Teil unseres Lebens, also normal. Seelisch gesund zu sein bedeutet über Problem- und Konfliktlösungsfähigkeiten, persönliche Einstellungen und Hilfemöglichkeiten zu verfügen, um schwierige Situationen und seelisch zermürbende Lebensphasen besser bewältigen zu können.

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Brisanz dieses Themas erkannt und unterstützt Kampagnen und Programme im Bereich der psychischen Gesundheit. Solche wurden österreichweit und in einigen Bundesländern von pro mente austria Mitgliedsorganisationen und anderen Gesundheitsorganisationen bereits umgesetzt.

Ein hilfreicher und anschaulicher Beitrag um sich besser gegen psychische Belastungen zu wappnen und die seelische Gesundheit zu fördern, sind die nachfolgend beschriebenen „10 Schritte zu psychischer Gesundheit".

Diese „10 Schritte zu psychischer Gesundheit „sind als Denkanstöße gedacht. Wie mit den folgenden Impulsen und Anregungen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens konkret umgegangen werden kann, zeigt eine von vielen, spontanen Rückmeldungen auf eine tirolweite „10 Schritte"-Postkarten- und Plakataktion: „Ich habe mir die „10 Schritte" neben meinen Badezimmerspiegel geklebt, und jeden Abend gehe ich die einzelnen Punkte durch und ziehe Bilanz, was ich heute so an seelisch Wohltuendem für mich verwirklicht habe. Und in letzter Zeit bin ich übrigens ziemlich erstaunt und ein bisschen stolz auf mich, wie viel mir da schon gelungen ist!"

Nun zu den „10 Schritten zu psychischer Gesundheit" im Einzelnen:

SCHRITT 1: SICH SELBST ANNEHMEN

NOBODY 'S PERFECT!

Wenn ich mich selbst annehme, kann ich meine Stärken bewusst wahrnehmen und benennen. Ich weiß was mir gut tut! Im sicheren Bewusstsein meiner Ressourcen gelingt es mir auf die Signale meines Körpers und meiner Seele zu hören und deren Bedeutung zu verstehen. Dadurch kann ich auch Fehler und Schwächen akzeptieren, weil: Nur mittelmäßige Menschen sind immer in Bestform!

SCHRITT 2: DARÜBER REDEN

BEZIEHUNGSKILLER NR. 1: SPRACHLOSIGKEIT

Es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, der mich erzählen lässt. Dadurch wird Sorge geteilt und Freude verdoppelt. Auf den anderen neugierig zu sein, ihn verstehen zu wollen, ist Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch und belebt Gefühle der Nähe und der Vertrautheit.

SCHRITT 3: AKTIV BLEIBEN

BEWEGUNG IST LEBEN!

Noch vor 100 Jahren war körperliche Arbeit eine Selbstverständlichkeit. Heute verbringen wir bis zu 8 Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein positiver Ausgleich zu Überreizung, Arbeitsstress und überhöhtem Lebenstempo. Bewegung kann, muss aber nicht anstrengend sein. Hauptsache sie macht Spaß und passt zum eigenen Lebensalltag. 3 x wöchentlich 1 Stunde Bewegung steigert nicht nur das körperliche, sondern auch nachgewiesenermaßen das seelische Wohlbefinden.

SCHRITT 4: NEUES LERNEN

EINE ENTDECKUNGSREISE, DIE MICH AUS DEM ALLTAG HERAUSFÜHRT

Etwas Neues zu lernen, heißt meine Neugier zu pflegen, meinem Leben wieder neue Impulse zu geben und dadurch mein Selbstwertgefühl zu heben. Das ist in jedem Fall eine persönliche, vielleicht aber auch eine berufliche Bereicherung. Lernen hat nicht nur mit unserem Hirn zu tun, sondern wir lernen mit all unseren Sinnen. Was ich mit Hingabe und Begeisterung lerne, lerne ich leichter und kann es besser in mein Leben integrieren.

SCHRITT 5: IN KONTAKT BLEIBEN

„EIN FREUND, EIN GUTER FREUND IST DAS BESTE..." (COMEDIAN HARMONISTS)

Ein soziales Netz schafft Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit und sorgt dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht alleine sind.

Ein Netzwerk an guten FreundInnen zu haben ist aber nicht selbstverständlich – es will gepflegt werden! Wer nie von sich hören lässt, läuft Gefahr auch von den anderen nicht mehr kontaktiert zu werden.

Planen sie ausreichend Zeit für FreundInnen in ihre Lebensgestaltung ein und pflegen, bzw. reaktivieren Sie die Kontakte zu Menschen, die Ihnen wichtig sind.

SCHRITT 6: ETWAS KREATIVES TUN

IN JEDEM STECKEN VERBORGENE TALENTE

Kreativität hat nichts mit künstlerischem Können zu tun. Eigene Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken und Ängste sind oft schwer in Worte zu fassen. Im kreativen Gestalten können diese ihren Ausdruck finden und sichtbar werden. Kreativität schafft aber auch einen Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen und ist persönliche Kraftquelle.

SCHRITT 7: SICH BETEILIGEN

GEMEINSCHAFT MACHT UNS ALLE STARK

Als wertvoller Teil der Gesellschaft ist jeder nicht nur Teil-Nehmer, sondern auch Teil-Geber. Es braucht aber oft vom Einzelnen den Mut zur Begegnung um aus der ‚lonesome hero'- Haltung herauszukommen. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, sich als

ZUM WOHLFÜHLEN

FRIEDERIKE ROITHMEIER-EBNER
BERUFLICHE INTEGRATION PRO MENTE OÖ

NEUN TIPPS

Wenn Du einen Fehler machst, feiere ein Fest! (Virginia Satir)

Menschen, die sich im Rahmen der beruflichen Integration mit neuen Zielen und ihrem beruflichen Werdegang beschäftigen, streben nach Erfolg.

Lernen im Sinne von Auseinandersetzen mit neuen Inhalten und Herausforderungen ist notwendig. Ebenso, sich mit neuen Strategien – als Antwort auf überlebte Lern- und Lebensmuster – zu beschäftigen.

Auf Altes neu und auf Neues angemessen zu reagieren ist die Devise.

Lernen bedeutet, mutig und offen auf Neues zuzugehen, neugierig zu sein, Unterstützung annehmen lernen und sich auf einen Prozess von Versuch und Irrtum einzulassen.

Eine Atmosphäre der Fehlerfreundlichkeit kann diesen Prozess unterstützen. Angstfrei scheitern zu dürfen, eine „runter vom Pferd – rauf aufs Pferd"-Mentalität zu fördern ist ein gutes Antimittel gegen Resignation und Hilflosigkeit.

Zu lernen, nach einem Scheitern die Blickrichtung auf den nächsten Versuch zu konzentrieren, der die Erfahrungen aus dem Misserfolg gleichzeitig mitverarbeitet, kann neue Kontinuität und Vertrauen in die eigene Wirksamkeit schaffen.

Wer diese Erfahrung festigen kann braucht sich vor zukünftigen Herausforderungen weniger ängstigen.

Erfolge als auch Misserfolg können zu willkommenen Lebensereignissen werden, die unser Menschsein in unterschiedlichen Dimensionen bereichern.

Roithmeierf@promenteooe.at

KOMMENTAR

MAG. WOLFGANG RUF, LEITER DES AK PRO SPORT AUSTRIA

FÜR DIE PSYCHE

Körper und Geist sind untrennbare Elemente in Bezug auf Gesundheit und Wohlbefinden. Wer regelmäßig Sport betreibt bleibt sowohl körperlich als auch psychisch gesund. Als Erklärung für die positive Wirkung von Sport und Bewegung bei psychosozialen Problemen gibt es zwei Ansätze. Physiologisch betrachtet kommt es durch körperliche Aktivität unter anderem zu einer besseren Durchblutung des Zentralnervensystems und begünstigt somit die Entstehung neuer synaptischer Verbindungen im Gehirn.

Aus psychologischer Sicht gesehen bieten Sport und Bewegung hervorragende Möglichkeiten sich von eigenen belastenden Gedanken abzulenken, das Selbstwertgefühl zu steigern, das Vertrauen in eigene Handlungsfähigkeiten zu stärken und eigene Ressourcen (wieder) zu entdecken. Unter dem Namen „pro move“ bietet pro mente steiermark seit Jänner 2008 ein umfangreiches Sport- und Bewegungsangebot für Menschen mit psychosozialen Schwierigkeiten an. Der Arbeitskreis pro sport austria hat es sich zur Aufgabe gemacht Menschen mit psychosozialen Problemen österreichweit einen barrierefreien Zugang zu Sport und Bewegung zu ermöglichen. Bisher wurde dieses Konzept, neben dem Projekt „pro move“ in der Steiermark, in den Bundesländern Oberösterreich und Salzburg erfolgreich umgesetzt. Erstmals gibt es für Interessenten auch die Möglichkeit an einem Seminar zum Thema Sport und Bewegung bei psychischen Erkrankungen teilzunehmen.

Teil einer Gemeinschaft zu erleben, die trägt und solidarisch zusammenhält – sei es bei Festen, in Vereinen, in Interessensgemeinschaften wo das ‚Wir‘ als stärkende Kraft erlebt werden kann.

SCHRITT 8: UM HILFE FRAGEN

„MÖGEN HÄTT‘ ICH SCHON WOLLEN, ABER DÜRFEN HAB ICH MICH NICHT ‘TRAUT!“ (KARL VALENTIN)

Jeder durchlebt in seinem Leben Krisen, die ihn seelisch aus der Bahn werfen können. Mit vielen dieser Krisen können wir einfach nicht alleine zurechtkommen. Sich Hilfe zu holen ist kein Ausdruck von Schwäche, im Gegenteil: Es zeigt den Mut und die Kraft Problemen entgegenzutreten.

Durch Hilfe von außen wird die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit verändert, der neue Blick auf die Situation ist meist schon ein erster, wichtiger Schritt die Krise zu bewältigen.

SCHRITT 9: SICH ENTSPANNEN

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Wir alle sind im Alltag sehr gefordert, durch Informations- und Konsumzwänge oft überfordert und schaffen es kaum uns zu entspannen, abzuschalten und uns gehen zu lassen. Bewusstes Innehalten und Einrichten von Pausen, bewusste Bewegung oder einfach bewusstes Ein- und Ausatmen bieten Gelegenheit Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen.

SCHRITT 10: SICH NICHT AUFGEBEN

„KRISEN BEDEUTEN DIE GROSSE CHANCE SICH ZU BESINNEN“ (VIKTOR FRANKL)

Schicksalsschläge, Schock, Trauer brauchen Raum und Zeit um emotional ‚verdaut‘ zu werden. In diesen Zeiten, wenn scheinbar nichts mehr geht, ist es gut sich auf seinen vitalen Rhythmus zu konzentrieren (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung), und sich bewusst zu werden, dass ich nicht für alles zuständig und verantwortlich bin.

In solchen stürmischen Zeiten kann es hilfreich sein, sich professionelle Hilfe als ‚Rettungsring‘ zu holen.

Dr. Robert Fiedler
Leiter von
start-sozialtherapeutische
Arbeitsgemeinschaft Tirol
Tel.: 0512/584465
Fax: 0512/584465-4
E-Mail: office@verein-start.at

Foto: Andreas Waldschütz

PARALYMPICSSIEGER THOMAS GEIERSPICHLER ÜBER MOTIVATION

Seit einem folgschweren Autounfall im Jahr 1994 sitzt der 32-jährige Ausnahmesportler Thomas Geierspichler im Rollstuhl. Nun ist er vielfacher Weltrekordhalter, Weltmeister, Europameister und Paralympicssieger. Im Interview spricht er über das Nichtaufgeben.

Was haben Sie bei Ihrem größten sportlichen Erfolg, als sie den Marathon in Peking bei den Paralympics gewonnen haben, gefühlt?

Thomas Geierspichler: „Richtig realisiert habe ich es, als wir in das Stadion hinein gefahren sind. Da waren achtzigtausend Leute im Stadion. Ich war aufgeregt, bin aber trotzdem cool geblieben. Diesen Moment hab ich mir ganz aufgesogen und ich habe Gott gedankt, dass ich das erleben durfte. Als ich dann gesehen habe, dass ich den Weltrekord gefahren bin, konnte ich nicht mehr packen.“

Sie haben neben Ihren sportlichen Erfolgen auch viel Pech in Ihrem Leben gehabt. Wie schafften Sie es sich aufzuraffen?

Thomas Geierspichler: „Ich hab immer mehr in der Bibel gelesen. Ich bin zwar kein frommer Mensch, der in die Kirche geht. In der Bibel stehen so viele geistige Grundsätze, ich hab sie dann wirklich wortwörtlich genommen. Wenn es wirlich Gott gibt, dachte ich mir, dann soll er mir dabei helfen mir mit meiner Situation zurechtzukommen. Ja ich konnte dann meine Realität annehmen. Erst wenn man sich selbtst angenommen hat, also auf einem Fundament steht, dann kann man ansetzen, dann wird man authentisch mit sich selber und dann schließt man Visionen und ein Ziel in sein Herz. Das ist mir dann so passiert. Jeder Mensch hat seinen für sich bestimmten Weg, und der ist mir nach und nach aufgezeigt worden. Mit dem Trinken, Rauchen und dem Kiffen hab ich von einem Tag auf den anderen aufgehört. Ich hab immer mehr Lebensmut bekommen und immer mehr Energie ist in mir aufgestiegen. Und dann hat sich mein Ziel gezeigt, wie ich den schweren Sturz vom Hermann Maier in Nagano gesehen hab, und drei Tag drauf ist er Olympiasieger im Super-G geworden. Dann ist mir klar geworden, das möchte ich auch machen.“

Sie selber unterstützen auch Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen mit dem Projekt „walk‘n‘roll“.

Thomas Geierspichler: „Wir wollen behinderte Menschen unterstützen, ihre Visionen und Ziele zu erreichen. Wir unterstützen gerade einen Sportler, der seine Beine verloren hat, den „Ironman“ Triathlon anzugehen. Aber nicht nur Sportler werden von uns unterstützt, wenn ein blinder Mensch glaubt, er muss ins Himalaya-Gebirge gehen, wird er von uns unterstützt.“

„walk‘n‘roll“: WKTNR: 48447, BLZ: 35005

Interview von Mag. Thomas Hatheyer

pro mente austria

10 Schritte für psychische Gesundheit

ANALYSE

10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

NEUES LERNEN

WAS PASSIERT IN DER PSYCHOTHERAPIE?

Die Psychotherapie bietet eine „professionelle Beziehung“ mit allen Vor- und Nachteilen an. Eine Analyse zur Psychotherapie von der Geschäftsführerin von pro mente Salzburg Ing. Mag. Margret Korn.

Jeder von uns hat in seinem Leben wohl schon erfahren, dass ein gutes Gespräch in einer vertrauensvollen Atmosphäre, mit einem Menschen, der einen versteht, der zuhören kann, gut tut. Wir haben dann wieder „einen klaren Kopf“, fassen Mut und können Entscheidungen fällen. Selbst in krisenhaften Situationen sind Freunde allein durch ihr Dasein und Zuhören hilfreich. Psychotherapie geht aber darüber hinaus:

DIE VORTEILE

Der/die GesprächspartnerIn hat das therapeutisch professionelle Gespräch in einer langjährigen Ausbildung inklusive Selbsterfahrung erlernt. Das bedeutet, er hat zusätzlich zu vielen Theorieeinheiten selbst eine Psychotherapie bei einem Lehrtherapeuten durchlebt.

In Österreich sind in einem eigenen Psychotherapiegesetz die verschiedensten Ausbildungen geregelt, nur wenige Therapierichtungen sind gesetzlich anerkannt. Wird eine Therapie nach einer der vom Gesetzgeber verlangten Methoden durchgeführt, kann ein Teil der Kosten von den Gebietskrankenkassen rückerstattet werden. Die/der Psychotherapeut/in steht zu fixen, vorher vereinbarten Terminen verlässlich zur Verfügung. Der/die Hilfesuchende kann sich an diesen Terminen orientieren, gewinnt einen Fixpunkt in seinem Leben. Schließlich sind Psychotherapeuten/innen an eine sehr strenge gesetzlich geregelte Verschwiegenheitspflicht gebunden.

DIE NACHTEILE

Eine Therapiestunde kostet auf jeden Fall Geld. Ein oft ganz entscheidender Nachteil: Besserung ist nur dann möglich, wenn die Beziehung zur/m Therapeutin/en ehrlich ist. Alles, was nicht oder falsch erzählt wird, kann natürlich auch nicht gemeinsam reflektiert und bearbeitet werden.

Der Erfolg einer Psychotherapie hängt daher entscheidend davon ab, ob die Beziehung zum/r Therapeuten/in vertrauensvoll und offen ist. Der/die Klient/in muss sich außerdem bei der/m Therapeutlin/en wohl fühlen.

Ein manchmal beschwerlicher Weg der Suche, bis eine Therapie endlich begonnen bzw. fortgesetzt werden kann. Natürlich kann es in einem therapeutischen Prozess auch mal unterschiedliche Auffassungen geben. Es geht in einer Therapie ja auch darum, neue Sichtweisen zu erarbeiten, alte Muster zu überprüfen und Spannungen aushalten zu lernen. Der therapeutische Prozess macht Beziehungsmuster der/des Klientin/en in einem geschützten Raum klar.

Mag. Margret Korn, Pro Mente Salzburg, Geschäftsführung

Hier darf man experimentieren und lernen. Die/der Therapeut/in hat gelernt, zum Beispiel Kränkungen nicht persönlich zu nehmen, sondern sich selbst als Projektionsfläche wahrzunehmen und anzubieten.

Dies bedeutet, dass unbewusste Konfliktmuster plötzlich deutlich werden. Die/der Klient/in gewinnt dadurch in seiner Außenwelt in einer ähnlichen Situation zusätzliche Handlungsmöglichkeiten und beginnt auch zu verstehen, warum zum Beispiel sein/e Ehefrau/mann in einer bestimmten Situation so ärgerlich reagiert. Eine Psychotherapie verläuft so vielfältig und spannend wie das Leben, mit dem Vorteil, dass die Ziele, das Tempo und die Inhalte selbst bestimmt werden können.

MEHR LEBENSQUALITÄT

Manchmal muss auch wieder von vorne angefangen werden, es sind auch „einige Schritte zurück“ in einer Therapie möglich und erlaubt, um eigene Leiden und Probleme zu bewältigen und neue Perspektiven zu erarbeiten.

Das Ergebnis einer erfolgreichen Psychotherapie sind mehr Selbstbestimmung und Selbstbewusstsein, die Auflösung von Ängsten und dadurch eine deutlich höhere Lebensqualität, die sogar bis zur Heilung von somatischen Erkrankungen führen kann.

INTERVIEW MIT HERRN A.

Herr A. ist 37 Jahre alt und lebt in der Nähe von Graz. Er arbeitete jahrelang in einer renommierten Firma als Chauffeur.

Herr A., wie ist es zu Ihrer psychischen Erkrankung gekommen?

Begonnen hat alles damit, dass meine Firma ihren Sitz nach Wien verlegte, worauf ich meinen Job als Chauffeur verlor. Es folgten diverse Umschulungen, die Scheidung von meiner Frau und finanzielle Probleme. Ich litt in dieser Zeit immer häufiger an Panikattacken, Depressionen und Schlafstörungen.

Welche Hilfsangebote nehmen Sie in Anspruch?

Seit meine psychischen Probleme aufgetreten sind, bin ich in therapeutischer Behandlung und nehme regelmäßig Medikamente. Weiters nehme ich an einem Arbeitstraining bei „pro mente steiermark“ teil, um im Arbeitsleben wieder Fuß fassen zu können. Seit Jänner 2008 bin ich Mitglied des Sportprojekts „pro move“. Sport und Bewegung haben einen großen Anteil daran, dass sich meine Schlafqualität verbessert hat und Depressionen sowie Panikattacken nicht mehr so häufig und weniger intensiv auftreten. Ich habe wieder Mut gefasst und mir neue Ziele gesetzt.

Interview von Mag. Wolfgang Ruf, Projektleiter pro move, pro mente steiermark

FALLBEISPIEL VON FRAU S. – UM HILFE FRAGEN

Frau S. litt viele Jahre an Depressionen, an wiederkehrenden Ängsten und Krisen. Erst nach 10 Jahren wagte sie den Schritt sich zuerst bei ihrer Hausärztin, dann bei einem Facharzt Unterstützung zu suchen. Heute sagt sie: „Ich hätte mir jahrelanges Leiden ersparen können. Der Schritt mir professionelle Hilfe zu suchen, war schwierig, da ich nicht wusste, was meine NachbarInnen, FreundInnen und Familie denken würden. Nun bin ich seit 5 Jahren symptomfrei, nehme meine Medikamente weiterhin und gehe auch regelmäßig zur Psychotherapie. Es geht mir gut, ich kann wieder arbeiten und vor allem habe ich wieder Freude am Leben!“ Jeder vierte Österreicher leidet einmal in seinem Leben an einer ernsthaften psychischen Erkrankung. Aber nur etwa 25% der Betroffenen erhalten eine entsprechende Behandlung. Dies liegt unter anderem daran, dass psychische Probleme nicht als Erkrankung, sondern als persönliches Manko empfunden werden. Betroffene und deren Angehörige leiden häufig im Stillen, schämen sich der Krankheit und beanspruchen nicht die notwendige Unterstützung. Psychische Erkrankungen können in Einsamkeit und Isolation münden. Stigmatisierung, Ausgrenzung und Verdrängung verstärken den Leidensdruck, und dies kann selbst zu einer „zweiten Krankheit“ führen. Dabei sind psychische Erkrankungen mit den entsprechenden fachlichen Hilfen gut behandelbar! Bei länger andauernden psychischen Problemen (mehr als 2 Wochen) oder in Krisensituationen sollten Sie unbedingt: Zu ihrem Arzt gehen, Kontakt mit einem Krankenhaus oder Psychiatrie aufnehmen oder sich an ein Hilfsangebot für Krisensituationen wenden.

pro mente austria

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

PRÄVENTION

RECHTZEITIGES ERKENNEN: ERSTE HILFE IN SEELISCHEN KRISEN

Das rechtzeitige Erkennen einer psychischen Krise hilft, eine Erkrankung oder gar einen Suizid zu vermeiden. Eine Analyse zur ersten Hilfe in seelischen Krisen von Gottfried Roithinger, Mitarbeiter von pro mente Oberösterreich in Linz.

Ein Todesfall oder das plötzliche Bekanntwerden einer schweren Erkrankung, die Trennung vom Partner oder der Verlust des Arbeitsplatzes können zu einer seelischen Krise führen“, sagt Monika Czamler, Leiterin des Psychosozialen Notdienstes (pnd) OÖ. von pro mente OÖ in Linz. „Aber auch Belastungen durch Konflikte in der Familie, finanzielle Sorgen und die Angst um den Arbeitsplatz können dazu führen, dass sich Krisen schleichend entwickeln“, erklärt die Psychotherapeutin. Freunde oder Kolleginnen können das oft nicht erkennen, denn die betroffenen Menschen vermeiden soziale Kontakte oder brechen diese sogar ab und geraten so in immer größere Isolation. Dann genügt oft ein geringfügiger Auslöser und die Krise wird akut. Das kann auch zu einer potenziell lebensgefährlichen Situation führen.

REDEN HILFT

„Wenn Sie das Gefühl haben, ein Mensch aus Ihrem Umfeld befindet sich in einer Krise, dann sollten Sie auf den Betreffenden zugehen. Fragen Sie, wie es ihm oder ihr geht und fragen Sie auch, ob Hilfe benötigt wird“, rät Krisenexpertin Czamler. „Sie sollten dabei den Betroffenen reden lassen, ohne vorschnelle Lösungen anzubieten.“

NICHT ALLEINE LASSEN

„In einer akuten Krise ist es ganz wichtig, den betroffenen Menschen nicht alleine zu lassen“, erklärt Primar Werner Schöny, ärztlicher Direktor der Landesnervenklinik Linz. „Seien Sie für den anderen da und nehmen Sie sich Zeit.“ In der ersten Zeit nach einem schwerwiegenden Ereignis befinden sich Betroffene in einem Schockzustand. Diese können nach außen gefasst wirken, obwohl in ihrem Inneren ein seelisches Chaos herrscht. Miteinander schweigen, aber auch zuhören können, ohne zu beschwichtigen, ist dann wichtig. Keine Hilfe ist es, wenn erklärt wird, die Situation sei doch gar nicht so schlimm. „Beschränken Sie sich am besten auf ein aufmerksames Zuhören und versuchen Sie, den Menschen in der Krise zu verstehen“, empfiehlt Schöny.

Wenn sich Menschen in einer psychischen Krise befinden, dann ist eines unbedingt zu beachten: „Nehmen Sie Hinweise des Betroffenen, sich das Leben nehmen zu wollen, in jedem Fall sehr ernst!“, appelliert Schöny. Und sorgen Sie rechtzeitig für professionelle Hilfe. Denn acht von 10 Menschen, die sich selbst töten, hätten dies vorher angekündigt. „Sagen Sie es ganz offen, wenn Sie das Gefühl haben, ein Mitmensch sei in Gefahr, sich etwas anzutun“, rät der Obmann von pro mente austria. „Schon alleine dieses Nachfragen kann für den gefährdeten Menschen sehr erleichternd sein“.

MEHR ANRUFE

Die laufenden Berichte über die schlechten wirtschaftlichen Aussichten für das kommende Jahr führen beim Psychosozialen Notdienst zu einer deutlichen Zunahme an Anrufen. Es sind vor allem allein erziehende Mütter, die jetzt den Notruf wählen. „Sie fürchten um ihren Arbeitsplatz und sind nahe am Verzweifeln, weil sie im Falle einer Kündigung nicht mehr weiter wüssten“, berichtet pnd OÖ.-Leiterin Czamler. Die Anruferinnen seien verunsichert von Meldungen, welche die schlimmste Wirtschaftskrise seit dem Zweiten Weltkrieg prophezeien. Erschütternd sei die Perspektivlosigkeit der Anruferinnen. „Du musst nicht alles alleine schaffen", rät die Psychotherapeutin. Das ist ein zentraler Leitsatz in der Krisenhilfe über den rund um die Uhr besetzten Notruf. Es gebe viele Beratungsstellen, die ganz konkret unterstützen können, um Lösungen zu finden. Auch bei schwierigsten finanziellen Notsituationen.

DIE ANZEICHEN EINER SEELISCHEN KRISE

- Angst, Trauer und Wut
- Ausbrüche von Verzweiflung
- Antriebslosigkeit und
- Desinteresse
- Sozialer Rückzug und Isolation
- In sich gekehrt sein: Menschen gehen nicht mehr auf andere Personen ein, wirken desinteressiert, ruhig und vielleicht verschroben

DIE ERSTE-HILFE-REGELN BEI SEELISCHEN KRISEN

- Hinsehen satt wegschauen
- Auf einen Menschen in einer Krise zugehen
- Sich Zeit nehmen
- Zuhören oder gemeinsam schweigen
- Geduld haben
- Den Betroffenen in seiner Situation und Stimmung annehmen
- Sich in den anderen so gut als möglich einfühlen
- Eigene Meinungen und Werthaltungen zurückstecken
- Sparsam sein mit gut gemeinten Ratschlägen
- Rechtzeitig professionelle Hilfe holen

INFO-TIPP

„Erste Hilfe für die Seele – Rat & Hilfe bei psychischen Problemen“. Die neue Broschüre von pro mente OÖ. kann helfen, psychische Krisen frühzeitig zu erkennen. Hier finden sie gut verständliche Antworten auf die Fragen „Wie erkenne ich eine Krise und wie kann ich dann helfen?, Wie erkenne ich eine Suizidgefahr?“, „Alkoholabhängig – Was kann ich tun?“ oder „Essstörungen, was nun?“. Die Broschüre ersetzt weder Arztbesuch noch Psychotherapie oder Beratungsgespräch und kann direkt bei pro mente OÖ. unter 0732 6996 oder kuhnk@promenteooe.at kostenlos bestellt werden. Bei größeren Mengen wird ein Unkostenbeitrag verrechnet. http://pmooe.at/sitex/index.php/page.2/

10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

MIT FREUNDEN IN KONTAKT BLEIBEN

10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

ETWAS KREATIVES TUN

pro mente austria

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

HILFE UND PRÄVENTION AUF EINEN BLICK

Eine Übersicht auf das reichhaltige Angebot für den Hilfs- und Präventionssektor. Weitere Hilfsadressen in allen österreichischen Bundesländern finden Sie auf Seite 23.

HPE - HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

Unterstützung und Betreuung psychisch erkrankter Menschen kann für Familien sehr belastend sein. Austausch mit anderen Angehörigen, Information, Weiterbildung und Beratung helfen die eigenen Ressourcen zu erkennen und dem erkrankten Familienmitglied gezielter helfen zu können. Gruppen und Ansprechpartner gibt es in ganz Österreich.

Tel.: (01) 5264202,
E-Mail: office@hpe.at, www.hpe.at

PRO MENTE KÄRNTEN

Sozialpsychiatrisches Zentrum
Spittal/Drau, 9800 Spittal/Drau, Villacher Str. 66, Tel.: 04762/37773, spz-spittal@promente-kaernten.at
Krisenhaus Spittal/Drau
9800 Spittal/Drau, Kummererstr. 25, Tel. 04762/44688, krisenhaus-spittal@promente-kaernten.at
Außenstellen:
Spittal, Gmünd
Tel.: +43 (0)664 / 619 70 69
Winklern
Tel.: +43 (0)664 / 998 45 52
Dellach/Drau, Kompetenzzentrum
Tel.: +43 (0)664 / 619 70 68
Sozialpsychiatrisches Ambulatorium
9400 Wolfsberg, Am Weiher 7, Tel.: (04352) 35535, spa-wolfsberg@promente-kaernten.at
Psychotherapeutische Ambulanz
9020 Klagenfurt, Villacher Straße 161, Tel.: (0463) 500088
psychotherapeutische.ambulanz@promente-kaernten.at
Psychiatrischer Not- und Krisendienst (KABEG)
Tel.: 0664/3007007

PRO MENTE SALZBURG

Ambulante Krisenintervention Salzburg (Mo bis So)
Tel.: (0 662) 433351
St. Johann im Pongau
Tel.: (0 6412) 20033
Zell am See
Tel.: (0 6542) 72600

PRO MENTE STEIERMARK

HILFSANGEBOTE:

Online-Beratung

Wenn psychische Belastungen das Leben erschweren, kann man anonym und kostenlos über die Online-Beratung per E-Mail oder per Internet mit pro mente in Kontakt treten.

onlineberatung@promentesteiermark.at
www.promentesteiermark.at

PRÄVENTIONSANGEBOTE:

Steirisches Bündnis gegen Depression

Ziel des „Steirischen Bündnis gegen Depression“ ist, die Diagnose und Behandlung depressiv erkrankter Menschen zu verbessern, sowie eine Veränderung des Bewusstseins in der Öffentlichkeit gegenüber dieser ernsten Erkrankung zu erreichen. Dazu werden laufend Informationsveranstaltungen durchgeführt und Aufklärungs– und Fortbildungsprogramme in den steirischen Bezirken angeboten.

Zwischen 8 und 5-Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Das Aufklärungsprogramm „Zwischen 8 und 5“ unterstützt UnternehmerInnen mittels Workshops und Coachings bei der gezielten Förderung der psychischen Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen.

Burnout-Beratungsstelle

Burnout ist kein persönliches Versagen, sondern ein Reagieren auf psychische Belastungen. In unserer Burnout-Beratungsstelle erhalten Betroffene Rat und Hilfe.

DSA Andrea Zeitlinger
Tel.: (0316) 71 42 45-23

Steirischer Gesundheitslauf – There is no health without mental health

Ziel des jährlich stattfindenden Gesundheitslaufs am Ökopark in Hartberg ist es, die psychische Gesundheit zu fördern und Bewusstsein für regelmäßige Bewegung zu schaffen.

Elke Steiner
Tel.: (0316) 71 42 45-40

Pro move

Ziel des Projektes „pro move“ ist es, Menschen mit psychischen Problemen die Chance zu geben, durch Sport in Bewegung zu bleiben, Neues zu erleben und den Freundeskreis zu erweitern.

Mag. Wolfgang Ruf
Tel.: 0699/ 160 400 40

VEREINE DER PRO MENTE AUSTRIA IN TIROL

Angebote für psychiatrisch-medizinische Hilfe gibt es in der Universitätsklinik für Psychiatrie in Innsbruck, im Psychiatrischen Krankenhaus Hall und in den psychiatrischen Abteilungen der Tiroler Bezirkskrankenhäuser Kufstein und Lienz. Für Hilfe und Beratung im ambulanten und rehabilitativen Bereich stehen die Einrichtungen der pro mente austria zur Verfügung:

Gesellschaft für Psychische Gesundheit – pro mente tirol

Die Gesellschaft für Psychische Gesundheit – pro mente tirol bietet ein vielfältiges Angebot zur Rehabilitation: Beratung, Begleitung, Therapie, Nachsorge, Tagesstruktur, Beschäftigung, Arbeit, Berufstraining und Fachdienste für berufliche Integration, bis hin zu therapeutischen Wohngemeinschaften, betreutem Wohnen sowie Freizeit- und Kommunikationsangeboten. Den Klientinnen und Klienten sollen die Möglichkeiten eröffnet werden, von ihrer psychischen Erkrankung zu genesen, die Krankheitsfolgen zu bewältigen, ihre oft schwierigen Lebensumstände zu verbessern sowie neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Die Angebote richten sich nach dem Bedarf und den Bedürfnissen der Betroffenen. Einrichtungen stehen in sieben Tiroler Bezirken – Innsbruck Stadt und Land, Reutte, Imst, Landeck, Lienz, Schwaz und Kufstein – zur Verfügung.

Tel.: (0512) 58 51 29, Fax DW – 9
E-Mail: office@gpg-tirol.at
www. gpg-tirol.at

start – Sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol

start – sozialtherapeutische ▶

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

ANGEBOTE

▶ Arbeitsgemeinschaft Tirol – ist Sprungbrett und Auffangnetz für Menschen in psychischen Krisen. Unser Angebot:

- Beratung, Begleitung, aufsuchende Betreuung, Arbeit im Netzwerk/ Umfeld und mit Angehörigen
- Tagesstruktur, Beschäftigung, Arbeitsqualifizierung und Arbeitsvorbereitung für Erwachsene, junge Erwachsene und Jugendliche, Sport-Freizeit-Kulturangebote.

Ziel unserer Arbeit ist die Verringerung von psychischem Leidensdruck, die Förderung persönlicher Krisenbewältigung und Unterstützung bei der Bewältigung des Alltages. Das Anknüpfen an persönliche Fähigkeiten und Stärken von Betroffenen, die Unterstützung in der Entwicklung von zukünftigen Lebensperspektiven mit dem Bestreben weitreichender Selbständigkeit ist uns ein wesentliches Anliegen.

Tel.: (0512) 58 44 65
E-Mail: office@verein-start.at
www.verein-start.at

Projekte zur Gesundheitsförderung der sozialpsychiatrischen Vereine der pro mente austria in Tirol

Unter dem Motto: „Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“ gibt es in Tirol seit Jahren vielfältige Projekte zur Gesundheitsförderung. Ziele sind: über psychische Erkrankungen aufzuklären und auf die Wichtigkeit von psychischer Gesundheit aufmerksam zu machen sowie psychische Erkrankungen und Betroffene zu entstigmatisieren. Z.B. informiert das „Tiroler Bündnis gegen Depression“ (ein Netzwerk aus Professionellen, Selbsthilfe, Angehörigenselbsthilfe, Berufsverbänden etc.) seit mehreren Jahren über das Thema Depression. Angeboten werden:

- regelmäßige Veranstaltungen wie Vorträge, Gesundheitstage, Fachtagungen etc.
- Schulklassen (Oberstufen) sind eingeladen mit Betroffenen und Fachleuten über psychische Erkrankungen, im Besonderen Depression, zu diskutieren
- die Bevölkerung wird durch kontinuierliche Pressearbeit immer wieder über verschiedene Aspekte des Themas informiert
- MultiplikatorInnen wie Pflegpersonal, Polizei, JournalistInnen etc. erhalten auf Wunsch Schulungen
- aus der Arbeit des Netzwerkes hat sich der AK „Seelsorge und psychische Gesundheit“ entwickelt, der für Personen im seelsorglichen Bereich Fortbildungen anbietet
- verschiedene Printmaterialien wie Informationsfalter mit Hilfsadressen für Tirol, Plakate und Postkarten: „Tut gut – 10 Schritte zu psychischer Gesundheit“ werden kostenlos zur Verfügung gestellt

Mit laufenden weiteren Projekten wie z.B.: „Unternehmen 2010“ – eine EQUAL-Partnerschaft zur Gesundheitsförderung im Betrieb oder der Filmreihe Ausnahmezustand soll eine möglichst große Zielgruppe erreicht werden.

Tel.: (0512) 58 51 29
E-Mail: eaad@gpg-tirol.at
www.buendnis-depression.at

PRO MENTE OÖ

HILFSANGEBOT:

Psychosozialer Notdienst Oberösterreich (PND).
Notruf bei psychischen Krisen, rund um die Uhr: (0 732) 65 10 15

PRÄVENTIONSANGEBOT:

Bündnis für psychische Gesundheit
Weißenwolfstraße 5, 4020 Linz,
institut@gesundheitsplanung.at
www.suizidpraeventionooe.at

BUCH- UND WEBTIPPS ZUM THEMA

VON MAG. MARGRET KORN, PRO MENTE SALZBURG UND MAG. ANGELA IBELSHÄUSER, GESELLSCHAFT FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT – PRO MENTE TIROL

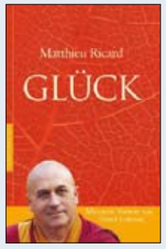
Manfred Stelzig:
Keine Angst vor dem Glück
Ecowin Verlag, Salzburg 2008
ISBN-10: 3902404566
ISBN-13: 978-3902404565; Gebunden, 176 Seiten, 19,95 EUR

So wie der Mensch des 20. Jahrhunderts gelernt hat, dass er nach einem ganzen Tag im Büro regelmäßig für seinen Körper etwas tun muss, so wird der Mensch des 21. Jahrhunderts lernen müssen, dass es ohne Psychohygiene nicht mehr gehen kann.

Manfred Stelzig (ebenfalls Autor des Buches: Was die Seele glücklich macht) zeigt anhand konkreter Beispiele aus seiner Praxis, wie Sie sich mit ganz einfachen Übungen glücklich machen können und wie Sie Ihren eigenen Seelengarten jeden Tag in Ordnung bringen. Lernen Sie, die Angst vor dem eigenen Glück und Hindernisse, die Sie sich selbst in den Weg gestellt haben, zu überwinden. Lassen Sie den grauen Alltag hinter sich und bringen Sie wieder Farbe in Ihr Leben!

Borwin Bandelow:
Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann
Rowohlt Taschenbuch 2006; ISBN-10: 3499619490, ISBN-13: 978-3499619496, Taschenbuch, 384 Seiten, 9,95 EUR

Lange Zeit gab es keine schlüssige Erklärung für die Entstehung von Ängsten. Doch in jüngerer Zeit hat die Angstforschung viele neue Erkenntnisse gewonnen. Jetzt werden sie zum ersten Mal in allgemein verständlicher Form zusammengefasst. ‚Das Angstbuch‘ ist ein umfassendes Werk von einem weltweit führenden Angstforscher über die Angst – und zugleich ein informativer und nützlicher Ratgeber dagegen.



Matthieu Ricard:
Glück
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, München 2007
ISBN-10 3485011169
ISBN-13 9783485011167; Gebunden, 300 Seiten, 19,90 EUR

Für Matthieu Ricard, promovierter Molekularbiologe, buddhistischer Mönch und Mitwirkender an wissenschaftlichen Studien der Kognitionswissenschaft, ist Glück die Frucht einer inneren Reifung, die wir Tag für Tag kultivieren können.

Ricard lädt uns zu einer sehr inspirierenden, oft amüsanten und unterhaltsamen Reise durch die Welt des Geistes ein, in deren Verlauf wir eine Vielzahl literarischer, philosophischer und naturwissenschaftlicher Quellen aus Ost und West zum Thema „Glück“ kennenlernen. Indem wir dieser Einladung folgen, können wir erfahren, welche Faktoren Glück - unser Glück und auch das unserer Mitmenschen – begünstigen und welche Faktoren andererseits verhindern, dass wir glücklich sind. Durch die damit gewonnene Sicht auf unser Leben können wir all die Faktoren, die uns am Glücklichsein hindern, Schritt für Schritt transformieren und all diejenigen, die wirkliches Glück bedingen, in uns stärken. Konkrete Übungen und Meditationsanleitungen am Ende jedes Kapitels weisen einen Weg zu einem glücklicheren Leben.

Kostenlose Broschüren und Webtipps:

‚Erste Hilfe für die Seele‘, wie auch Postkarten ‚10 Schritte für psychische Gesundheit‘ können bei pro mente Oberösterreich bestellt bzw. heruntergeladen werden.

In der Broschüre finden Sie einige wichtige und konkrete Anweisungen zur „Ersten Hilfe für die Seele“, welche in Krisen oder bei psychischen Erkrankungen sehr hilfreich sein können. www.pmooe.at

‚Seelische Gesundheit – Bewusst lebt besser‘ und der Falter ‚Schau auf dich!‘ sowie andere Materialien rund ums Thema Gesundheit können beim Fonds Gesundes Österreich bestellt oder heruntergeladen werden.

Die Broschüre zur seelischen Gesundheit enthält zahlreiche einfache und übersichtliche Checklisten und Tipps, was jede und jeder im Alltag für ihr oder sein seelisches Wohl tun kann. Im Serviceteil sind österreichweit Adressen von Beratungsstellen und Organisationen aufgelistet, die Hilfe und Unterstützung anbieten. www.fgoe.org

Weitere Webadressen:
www.kuratorium-psychische-gesundheit.at und www.glueckstraining.at

BERICHTE AUS DEN BUNDESLÄNDERN

OBERÖSTERREICH: GÜTESIEGEL FÜR PRO MENTE OÖ

Das Gütesiegel für gesunde Betriebe in Oberösterreich wurde vom „Österreichischen Netzwerk Betriebliche Gesundheitsförderung“ heuer zum zweiten Mal an pro mente OÖ verliehen. Pro mente OÖ wurde als gemeinnütziges Sozialunternehmen für ihr Gesundheitsprojekt „Viva“ ausgezeichnet. Die Anlaufstelle „Rat & Hilfe“ für pro mente OÖ MitarbeiterInnen in schwieriger Situation ist eine der jüngsten Maßnahmen von Viva. Hier wird etwa kostenlose Beratung bei Konflikten und Burnout-Gefahr geboten.

Irmgard Harringer
harringeri@promenteooe.at

STEIERMARK: 20 JAHRE PRO MENTE STEIERMARK

pro mente steiermark feiert am am 7. Oktober ab 10 Uhr im Messekongress Graz das 20-Jahr-Jubiläum. Neben hochkarätigen politischen Gästen werden auch Fachleute aus dem In-, und Ausland Vorträge halten. Erwartet werden auch Sozialminister Rudolf Hundstorfer, der steirische Gesundheitslandesrat Helmut Hirt der steirische Soziallandesrat Kurt Flecker, der Geschäftsführer von pro mente oberösterreich, Christian Rachbauer, der deutsche Sozialpsychiater und Autor des Buches „Irren ist menschlich“, Klaus Dörner sowie der Philosoph und Gründer des Zentrums für Neue Arbeit in der Automobilstadt Flint (Michigan/USA), Frithjof Bergmann.

www.promentesteiermark.at

TIROL: TRAUERLEBEN NACH SUIZID

Samstag, 7. November 2009, 9.00 bis 17.00 Uhr, im Haus der Begegnung in Innsbruck. Suizid hinterlässt bei Hinterbliebenen, ob Angehörige oder beruflich mit dem Thema Konfrontierte, meist Ratlosigkeit. Die Tabuisierung der „Selbsttötung“, das Schweigen, das damit sehr oft einhergeht, machen die Last für die Hinterbliebenen und die Frage nach der Schuld umso drückender. Dieser Tag dient dazu, zu informieren, miteinander über ein Thema ins Gespräch zu kommen, das oft verschwiegen wird und hilflos macht. Der Kreislauf Tabu – Einsamkeit – Schmerz – Trauer, dessen Elemente sich gegenseitig verstärken, soll unterbrochen werden, Schritte in Richtung Heilung dürfen geschehen.

Gesellschaft für Psychische Gesundheit – pro mente tirol,
Tel.: 0512/585129, eaad@gpg-tirol.at

AUSNAHMEZUSTAND 2009

Vom 12. bis 14. Mai 2009 veranstaltet start – sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol – in Zusammenarbeit mit dem Leokino Innsbruck die zweite Auflage der Tiroler Filmreihe psychische Erkrankungen AusnahmeZustand 2009. Der diesjährige Schwerpunkt „Verrückt nach Leben“ befasst sich mit den Herausforderungen des Erwachsenwerdens und dem Leben mit einer Psychose. Ziel dieser Veranstaltung ist es einen aufgeklärten, offenen und optimistischeren Umgang mit dem Thema zu erreichen und Ausgrenzung seelisch erkrankter Menschen zu reduzieren. AusnahmeZustand zeigt Filme zum Thema mit anschließender Möglichkeit zur Diskussion.

www.verein-start.at oder im
Leokino Innsbruck, Tel.: 0512/560470

WIEN: „NAHRUNG FÜR DIE SEELE“

... gab es in vielerlei Hinsicht beim Neujahrsempfang von pro mente Wien.

Das Café-Restaurant und Catering Max präsentierte sich von seiner besten Seite nicht nur im klassischen Buffet sondern auch durch das neue Angebot der Molekularküche. Mag.a. Sasha Walleczek informierte über die Bedeutung von gesunder Ernährung als wichtige Grundlage für psychische Gesundheit. Der Sozialkunstraum Sonnensegel war mit 600 BesucherInnen bis auf den letzten Platz gefüllt. Die pro mente Band Groove Department trug durch ihren Auftritt zum „Rhythmus für die Seele“ bei.

Am Bild v.l. GF Dr. Rudolf P. Wagner, Bezirksvorsteherin Susanne Reichard, Obmann Univ.-Prof. Dr. Karl Dantendorfer, Ernährungsexpertin Mag.a Sasha Walleczek, Gf Michael Felten, MAS, Landtagsabgeordnete Mag.a Sonja Ramskogler;

Foto: Marie Rambauske www.rambauske.com

KRANKER HASE

Pro mente OÖ ist Teil der Kulturhauptstadt Europas. Und zwar mit dem Kunstprojekt „Der Kranke Hase // Verrückt nach Linz“. Es ist das eine 11-teilige Reihe von Ausstellungen, Installationen und Interventionen, die Susanne Blaimschein und Beate Rathmayr vom KunstRaum Goethestraße xtd mit KünstlerInnen aus Finnland, Estland, der Schweiz, Deutschland und Österreich von März bis Oktober 09 realisieren. Im Zentrum steht dabei immer die Frage „Wie viel Verrücktheit verträgt Provinz?“.

Die namensgebende Leitfigur für dieses Linz09-Projekt ist der kranke Hase, eine beliebte Märchenfigur aus der Grottenbahn am Linzer Pöstlingberg. Wegen verletzter Pfoten wurde dieser dort seit Jahrzehnten von Zwergen sorgenvoll gepflegt, steckt aber trotzdem voller Energie und kann begeistern. Gleichzeitig gilt er als frech und unkultiviert. Mit diesen Eigenarten versehen, hat sich der kranke Hase in das Treiben der Kulturhauptstadt gemischt, um hier neue Möglichkeiten zu eröffnen, Gewohntes zu ändern und Linz etwas verrückter zu machen. Und um zu zeigen, dass es ganz normal ist, verschieden zu sein. Links & Infos: http://www.kunstraum.at/ Die Hombietet den Überblick über alle Veranstaltungen und Termine. Unter www.derkrankehase09. com diskutieren interessierte ZeitgenossInnen das Treiben der sympathischen Symbolfigur für das Verrückte im Sinne „aus der Spur sein“ und „viele Gefühle haben“.

pro mente austria

ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND
DER VEREINE UND GESELLSCHAFTEN
FÜR PSYCHISCHE UND SOZIALE GESUNDHEIT
AUSTRIAN FEDERATION FOR MENTAL HEALTH

BUNDESSEKRETARIAT
Telefon: 0732 / 78 53 97
Fax: 0732 / 78 54 47
E-Mail: office@promenteaustria.at
www.promenteaustria.at

MITGLIEDER VON PRO MENTE AUSTRIA

ARCUS SOZIALNETZWERK GEMEINNÜTZIGE GMBH
4152 Sarleinsbach, Marktplatz 11
Tel.: 07283/8531, Fax:07283/8531230
E-Mail: office@arcus-sozial.at

ARGE SOZIALDIENST MOSTVIERTEL
3300 Amstetten, Lorenz-Buschl-Straße 3
Tel./Fax: 07472/69900,
E-Mail: sdm-amstetten@aon.at

AKS SOZIALMEDIZIN GMBH
6900 Bregenz, Rheinstraße 61,
Tel.: 05574/202-0, Fax:05574/202-9
E-Mail: office@aks.or.at

GESELLSCHAFT FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT – PRO MENTE TIROL
6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Straße 3
Tel.: 0512/585129, Fax: 0512/585129-9
E-Mail: direktion@gpg-tirol.at

GESELLSCHAFT ZUR FÖRDERUNG SEELISCHER GESUNDHEIT
8010 Graz, Plüddemanngasse 45
Tel.: 0316/931757, Fax: 0316/931760
E-Mail: office@gfsg.at

HPE ÖSTERREICH, HILFE FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE PSYCHISCH ERKRANKTER
1070 Wien, Bernardgasse 36/4/14
Tel.: 01/5264202. Fax: 01/5264202-20
E-Mail: office@hpe.at

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GEMEINDENAHE PSYCHIATRIE
LNK Wagner-Jauregg, 4020 Linz
Wagner-Jauregg-Weg 15
Tel.: 0732/6921-22001
Fax: 0732/6921-22004
E-Mail: hans.rittmannsberger@gespag.at

PGD PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSDIENSTE GMBH
6850 Dornbirn, Färbergasse 15
Rhombergsfabrik, rot 17
Tel.: 05572/32421-0, Fax: 05572/32421-4
E-Mail: office@pgd.at

PRO MENTE BURGENLAND
7000 Eisenstadt, Franz-Liszt-Gasse 1/III
Tel./Fax: 02682/65188 oder
0664/5489141
E-Mail: office@promente-bgld.at

PRO MENTE KÄRNTEN
9020 Klagenfurt,Villacher Straße 161,
Tel.: 0463/55112, Fax: 0463/50125
E-Mail: office@promente-kaernten.at

PRO MENTE OBERÖSTERREICH
4020 Linz, Lonstorferplatz 1
Tel.: 0732/6996-0, Fax: 0732/6996-80
E-Mail: office@promenteooe.at

PRO MENTE PLUS
Lonstorferplatz 1, 3. Stock, 4020 Linz
Tel.: 07224/66136-13
E-Mail: office@promenteplus.at
www.promenteplus.at

PRO MENTE SALZBURG
5020 Salzburg, Südtirolerplatz 11/1
Tel.: 0662/880524-124, Fax: 0662/880524-109
E-Mail: pms@promentesalzburg.at

PRO MENTE STEIERMARK
8010 Graz, Leechgasse 30
Tel.: 0316/71424540
Fax: 0316/714245-44
E-Mail: zentrale@promentesteiermark.at

PRO MENTE WIEN
1040 Wien, Grüngasse 1A
Tel.: 01/5131530, Fax: 01/5131530-350
E-Mail: office@promente-wien.at

PSYCHOSOZIALER DIENST BURGENLAND GMBH
7000 Eisenstadt, Franz-Liszt-Gasse 1/III
Tel.: 057979/20000, Fax: 057979/2020
E-Mail: psd@krages.at

START – SOZIALTHERAPEUTISCHE ARBEITSGEM. TIROL
6020 Innsbruck, Karmelitergasse 21
(Gasser-Areal), Tel.: 0512/584465
Fax: 0512/584465-4
E-Mail: office@verein-start.at

VEREIN PRO HUMANIS
8020 Graz, Dreihackengasse 1
Tel.: 0316/827707, Fax: 0316/827707-4
E-Mail: office@prohumanis.at

WERKSTÄTTE „OPUS“
1070 Wien, Neubaugasse 33/1/6
Tel./Fax: 01/5260699
E-Mail: opus@gmx.at

sich selbst annehmen

darüber reden

aktiv bleiben

Neues lernen

mit Freunden in Kontakt bleiben

10 Schritte für psychische Gesundheit

etwas Kreatives tun

sich beteiligen

um Hilfe fragen

sich entspannen

sich nicht aufgeben